క్లుప్తంగా

ఇంటివద్దే మెరుగైన వైద్యం



వైద్యసేవలు అందిస్తున్న డాక్టర్ రష్మిత

గుడిపాల: ఫ్యామిలీ డాక్టర్ సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని బొమ్మసముద్రం డాక్టర్ రష్మిత అన్నారు. మండలంలోని చింత గుంటూరు గ్రామంలో గురువారం ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వివిధ వైద్య పరీక్షలు చేసి అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులను అందజేశారు. అనంతరం ఇంటివద్ద మంచాన పడ్డ రోగుల వద్దకు వెళ్లి వారికి కావాల్సిన వైద్యసేవలను అందజేశారు. గర్భిణులు, బాలింతలకు వైద్యసేవలు అందించి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలని వారికి సూచించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యసిబ్బంది ప్రియాంక, శాంతకుమారి, రాధ, వనజ పాల్గొన్నారు.

దాడి చేసిన వారిపై కేసు నమోదు చేయాలి

చిత్తూరు రూరల్(కాణిపాకం): కులం పేరుతో దూషించి దాడి చేసిన వారిపై కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయాలని ఎస్ఆర్ పురం మండలం మెదవాడ దళితవాడకు చెందిన సుబ్బమ్మ మీడియాను ఆశ్రయించారు. చిత్తూరు ప్రెస్‌క్లబ్‌లో గురువారం మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ తమ గ్రామంలో రోడ్డుకు అడ్డంగా ద్విచక్ర వాహనాన్ని అడ్డంగా పెట్టి వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులు గొడవ పడుతున్నారని చెప్పారు. అదే సమయంలో తాను అక్కడికి వెళ్లి ఎందుకు గొడవ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించానన్నారు. ఇందుకు ఆ వ్యక్తి తనను కులం పేరుతో దూషించి, దాడికి ప్రయత్నించారని వాపోయారు. దీనిపై పోలీసులు న్యాయం చేయాలని ఆమె పేర్కొన్నారు.

సీఐటీయూ ఆవిర్భావ వేడుకలు



జెండాను ఆవిష్కరిస్తున్న సీఐటీయూ నాయకులు

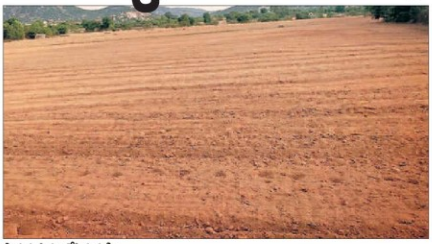
చిత్తూరు కార్పొరేషన్: నగరంలో గురువారం 54వ సీఐటీయూ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. స్థానిక గిరింపేటలో ఆ యూనియన్ జెండాను ఆవిష్కరించారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సురేంద్రన్ మాట్లాడారు. 1970లో కోల్‌కతాలో మే 30న సీఐటీయూ ఆవిర్భవించిందని గుర్తు చేశారు. త్యాగం పోరాటం అనే నినాదంతో 54 ఏళ్లుగా కార్మికుల సమస్యలపై పోరాటాలు చేస్తున్నదన్నారు. ఉద్యోగులు, స్కీం వర్కర్లు, హమాలీ వర్కర్స్, ఆప్కాస్, కాంట్రాక్ట్, రెగ్యులర్ ఉద్యోగుల సమస్యలపై పోరాటాలు చేస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు ఆనంద, రాజయ్య, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు వాహనాల వేలం

గంగాధరనెల్లూరు: పలు కేసుల్లో పట్టుబడిన 11 ద్విచక్ర వాహనాలను వేలం వేయనున్నట్లు గంగాధరనెల్లూరు సీఐ మారుతి శంకర్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సీఐ శంకర్ మాట్లాడుతూ గంగాధరనెల్లూరు పోలీస్ స్టేషన్‌లో పలు కేసుల్లో పట్టుబడిన 11 బైక్‌లను శుక్రవారం ఉదయం వేలం వేయనున్నట్టు తెలిపారు.

లోతు దుక్కులతో అధిక దిగుబడులు

- కలుపు, చీడపీడలు నివారించొచ్చు
- ముందు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే అధిక దిగుబడి
- మండల వ్యవసాయాధికారి వరలక్ష్మి



సాగుకు సిద్ధం చేసిన దుక్కి



నాగలితో దుక్కి దున్నుతున్న రైతన్న

ఐరాల: వేసవి దుక్కులతో రైతులకు బహుళ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. భూమి సారవంతమై, సూక్ష్మజీవులు, వానపాముల సంతతి పెరుగుతుంది. కలుపు, చీడపీడలు నివారించొచ్చు. పంటల సాగు పూర్తయ్యాక రైతులు భూములు అలాగే వదిలేస్తే భూమిలోని సారం దెబ్బతిని పంటలపై ప్రభావం పడుతుంది. భూమిలో లోతైన పొరల నుంచి నీటిని లాగేస్తుంది. ఈ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి రైతులు రబీ పంటలు చేతికందగానే దుక్కులు చేసి, భూమి ఆరబెట్టాలని మండల వ్యవసాయాధికారి ఏఓ వరలక్ష్మి చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని, సమగ్ర సస్యరక్షణలో వేసవి దుక్కులు ఉపయోగపడతాయని ఆమె రైతులకు సూచిస్తున్నారు.

కలుపు మొక్కల నివారణ

భూముల్లో పంట సాగు చేయకుండా అలాగే ఉంచితే కలుపు పెరిగి, భూసారానికి నష్టం కలుగుతుంది. చీడపీడలకు ఆశ్రయం కలుగుతుంది. మొండి జాతికి చెందిన తుంగ అన్ని రకాల భూముల్లోనూ ఎదుగుతుంది. బహువార్షిక వేర్లలో ఆహారాన్ని నిల్వ చేసుకొని భూసారాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. వేసవిలో లోతైన దుక్కులు దున్నడం వల్ల వీటిని నివారించొచ్చు. పంట కాలం ముగిశాక భూములను ఖాళీగా ఉంచడం వల్ల పంటలను ఆశించే చీడపురుగులు, తెగుళ్లను కలిగించే శిలీంధ్రాలు భూమి పొరల్లో ఆశ్రయం పొందుతాయి. దుక్కులు చేయడం వల్ల వేరుశనగ, కంది, చెరకు, పండ్ల తోటలను ఆశించే లద్దె పురుగు, బొంత పురుగు, పుచ్చ పురుగు, దాసరి పురుగు, భూమి పొరల్లో దాగిన చీడ పురుగుల గుడ్లు, కోశాలు వెలుపలికి వచ్చి బయటి ఉష్ణోగ్రతలకు చనిపోతాయి. బయట పడిన గుడ్లను కొంగలు, పక్షులు తినడంతో పంటలకు చీడపురుగుల బాధ తప్పుతుంది.

ఖర్చు తగ్గించుకోండి

కేవలం ఒక పంటకు రూ.50 వేలు ఖర్చు పెట్టడం కన్నా చక్కటి యాజమాన్య పద్ధతులతో సాగు కయ్యే ఖర్చును తగ్గించుకోవచ్చు. సాగుకు ముందే భూసారాన్ని పరీక్షించి, లోపాలుంటే వాటికి అవసరమయ్యే సూక్ష్మ పోషకాలు అందించాలి. మొలకలు నాటిన అనంతరం చీడపీడల నివారణకు రూ.వేలు ఖర్చు చేయకుండా వేప నూనే, పంచగవ్య, ఎర పంటలను సాగు చేసి తెగుళ్లు సోకకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టొచ్చు. వేసవిలో నీటి కొరతను దృష్టిలో ఉంచుకొని నీటిని పారించే పద్ధతి కన్నా బిందు సేద్యం పద్ధతిని అవలంబించాలి.

రాయితీ విత్తనాలు సిద్ధం

రైతు సంక్షేమం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం రాయితీ విత్తనాలు ముందస్తుగా సిద్ధం చేసింది. రైతుకు ఏమేరకు అవసరం కానుందో అధికారులతో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయించి దానికి అనుగుణంగా నిల్వ చేసింది. మండలంలో సుమారు 1,710 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ ఈ సారి అవసరం ఉన్నట్లు అధికారులు అంచనా వేవారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ధర 40 శాతం సబ్సిడీ పోనూ ఒక వేరుశనగ బస్తా రూ.1,710 చొప్పున రైతులకు అందజేస్తున్నారు.

వర్షాకాలానికి ముందే దుక్కులు చేయాలి

వర్షాకాలం రాక ముందే భూమిని మూడుసార్లు దుక్కులు చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తొలకరి వర్షాలకు నేల మెత్తబడి నీళ్ల భూమిలోకి ఇంకుతాయి. దుక్కులు లోతుగా, వాలుగా అడ్డంగా దున్నుకుంటే వర్షపు నీరు భూమిలోకి ఇంకి తేమను నిల్వ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. దుక్కి దున్ని భూమిని ఎండ బెట్టడం ద్వారా కలుపు మొక్కలను నివారించొచ్చు. దుక్కులు దున్నే ముందు భూమిలో పశువుల పేడ, కంపోస్టు ఎరువులు, చెరువు మట్టిని వేయాలి. దీంతో భూమి సారవంతం అవుతుంది. తేమ నిల్వ చేసుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. భూములను అలాగే వదిలేస్తే పొరలు గట్టిపడతాయి. పంటలు వేసిన సమయంలో నారు సరిగా చొచ్చుకునిపోదు. దీంతో పోషకపదార్థాలు సరిగా అందక మొక్కల్లో ఎదుగుదల లోపిస్తుంది. వేసవిలో లోతుగా దుక్కి దున్నడం వల్ల భూమి గుల్లగా మారుతుంది. దీంతో భూమిలో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెరగడమే కాకుండా తేమలో జీవించే సూక్ష్మజీవులు, వానపాములు సంతతి వృద్ధి చెందుతుంది

గ్లోబల్ ఒలంపియాడ్‌లో మంగళపల్లె విద్యార్థుల ప్రతిభ



రేవతి



పునీత్‌సాయి



విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న ఎంఈఓ, ఉపాధ్యాయులు

బంగారుపాళెం: మండలంలోని మంగళపల్లె జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు గ్లోబల్ ఒలంపియాడ్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పోటీల్లో ప్రతిభ సాధించినట్లు హెచ్‌ఎం రాజ్యలక్ష్మి తెలిపారు. స్థానిక పాఠశాల ఆవరణలో గురువారం జాతీయ స్థాయిలో ఒలంపియాడ్ మాథ్స్, సైన్స్ పోటీలను నిర్వహించిందన్నారు. పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదువుతున్న రేవతి, 9వ తరగతి చదువుతున్న పునీత్‌సాయి జాతీయ స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతులను అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎంఈఓ నాగేశ్వర్ రావు మాట్లాడుతూ, పాఠశాలకు చెందిన రేవతి, పునీత్ గణిత ప్రజ్ఞాధారణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ అబ్బుర పరుస్తున్నారని చెప్పారు. ఒలంపియాడ్ పోటీల్లో జాతీయ స్థాయిలో ప్రథమ స్థానం పొందడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. హెచ్‌ఎం రాజ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ, పాఠశాల నుంచి 21 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారని చెప్పారు. నలుగురికి గోల్డ్‌మెడల్స్, 9 మందికి ప్రత్యేక ప్రశంసాపత్రాలు వచ్చాయన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు మరిన్ని మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించి ప్రోత్సహించినట్లైతే ఉన్నత స్థాయికి చేరుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. గ్లోబల్ ఒలంపియాడ్ ప్రతినిధి జగత్‌బాబు మాట్లాడుతూ, వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1200 పాఠశాలల్లో నిర్వహించిన గ్లోబల్ ఒలంపియాడ్‌లో మంగళపల్లె విద్యార్థులు ప్రథమ స్థానంలో నిలవడం అభినందనీయమన్నారు. పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థులు పార్థసారథి, గగన్‌దీప్, సిరి, కీర్తన, హేమ, లహరి, లల్లుప్రసాద్, హిమ, చాణిక్య, కౌశిక్, మోహన్‌కృష్ణ ఉత్తమ ప్రతిభ కనిపించారని చెప్పారు. విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చిన ఉపాధ్యాయులు అరుణ్‌శివప్రసాద్, సంజీవిని ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పిళ్లారప్ప, భారతి, సంపంగి, మోహన్‌రెడ్డి, శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

యోగప్రసాద్‌కు డాక్టరేట్



చిత్తూరు కలెక్టరేట్: నగరంలోని సీతమ్స్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో అధ్యాపకుడిగా పనిచేస్తున్న యోగప్రసాద్‌కు డాక్టరేట్ లభించింది. ఆయన మల్టీబ్యాండ్ అప్లికేషన్స్ కోసం ప్యాచ్ టెస్ట్ ఫ్రాక్టల్ యాంటెనా యొక్క డిజైన్, విశ్లేషణ అనే అంశంపై పరిశోధన చేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం బీఎంఎస్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలకు చెందిన ప్రొఫెసర్ అనిత ఆధ్వర్యంలో పరిశోధన నిర్వహించి గ్రంథాన్ని సమర్పించారు. ఆయన సమర్పించిన గ్రంథానికిగాను కర్నూలు జిల్లాలోని రాయలసీమ యూనివర్సిటీ డాక్టరేట్‌ను ప్రదానం చేసింది. డాక్టరేట్ పొందిన ఆయనను సీతమ్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ వెంకటచలపతి, తోటి అధ్యాపకులు, కుటుంబీకులు అభినందనలు తెలిపారు.

పౌష్టికాహారాన్ని అందించాలి





సిబ్బందికి బహుమతులు అందజేస్తున్న ఎంఈఓ మధుసూదన్‌రెడ్డి, హాజరైన వంట సిబ్బంది

పూతలపట్టు: ప్రభుత్వ బడుల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనంలో పౌష్టికాహారాన్ని అందించాలని మండల విద్యాశాఖాధికారి కృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో గురువారం మండల స్థాయి వంట సిబ్బందికి శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వంట గదిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరుచుకోవాలని, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశాల్లో మాత్రమే పిల్లలకు వంటలు తయారుచేయాలని సూచించారు. లోటుపాట్లు ఉన్నట్‌లెతై వెంటనే ఆ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం తర్వాత మండల విద్యాశాఖాధికారులు తనిఖీ చేస్తారన్నారు. అప్పుడు విద్యార్థులు మధ్యాహ్న భోజనంపై అధికారులకు సమస్యలు తెలియజేస్తే వారిపై చర్యలు తీసుకుంటారని తెలిపారు. అనంతరం సిబ్బందికి వంటకాలపై పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ మధుసూదన్‌రెడ్డి, ఇన్‌చార్జ్ హెచ్‌ఎం విశ్వనాథరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నాణ్యమైన భోజనం అందించాలి



మాట్లాడుతున్న ఎంఈఓ దామోదర్‌నాయుడు

ఐరాల: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుకుంటున్న విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం అందించాలని ఎంఈఓలు రుషేంద్రబాబు, దామోదర్‌నాయుడు సూచించారు. మండల కేంద్రంలోని ఎమ్మార్సీ కేంద్రంలో గురువారం గోరుముద్ద పథకంపై మధ్యాహ్న భోజన నిర్వాహకులకు మాస్టర్ ట్రైనర్ శ్రీదేవి ఆధ్వర్యంలో శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం పౌష్టిక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించాలన్నదే గోరుముద్ద పథకం ఉద్దేశమన్నారు. ప్రభుత్వ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా మధ్యాహ్న భోజన నిర్వాహకులు మెనూ ప్రకారం భోజనం అందించాలని సూచించారు. రుచి, శుచి, శుభ్రత తప్పకుండా పాటించాలని చెప్పారు. జూన్ 12న పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం అవుతాయని, ఆ రోజు నుంచే పాఠశాలల్లో తప్పనిసరిగా మెనూ పాటించాలన్నారు. అనంతరం రోజువారీ మెనూ ప్రకారం వంట ఎలా చేయాలి, రుచికరంగా, పోషకాలు అందేలా ఎలా వండాలి, తదితర విషయాలను వీడియోల ద్వారా తెలియజేశారు. వంట నిర్వాహకులకు పోటీలు నిర్వహించి రుచికరమైన వంటలు వండిన వారికి ఎంఈఓలు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీ సిబ్బంది, సీఆర్పీలు పాల్గొన్నారు.

అల్లర్లకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న వన్‌టౌన్ సీఐ విశ్వనాథరెడ్డి

చిత్తూరు అర్బన్: కౌంటింగ్ సమయంలో అల్లర్లకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని వన్‌టౌన్ సీఐ విశ్వనాథ్‌రెడ్డి హెచ్చరించారు. చిత్తూరు నగరంలోని వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో గురువారం ఆయన పలు పార్టీ నాయకులు, ట్రబుల్ మాంగర్స్‌తో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి మాట్లాడారు. కౌంటింగ్ రోజు, మరుసటిరోజు ఎవరైనా ప్రజల శాంతిభద్రతలకు భంగం వాటిల్లే విధంగా వ్యవహరిస్తే ఉపేక్షించబోమన్నారు. ఎంతటివారైనా వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అందరూ పోలీసుశాఖకు సహకరించి కౌంటింగ్ ప్రశాంత వాతావరణంలో జరిగేలా చూడాలని కోరారు. ఎన్నికల కోడ్ అమల్లో ఉన్నందున ఓట్ల లెక్కింపు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు అవసరమైన అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేసినట్లు చెప్పారు. ఓట్ల లెక్కింపు పూర్తయ్యేంతవరకు ఎక్కడా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలకు పాల్పడకూడదని స్పష్టం చేశారు. దీనికి అందరూ సహకరించాలని కోరారు.

బరువు తగ్గకుంటే ముప్పే!

- తీరని సమస్యగా మారిన ఊబకాయం
- భయపెడుతున్న బీపీ, చక్కెర వ్యాధులు
- వాకింగ్ తప్పదంటున్న వైద్యులు





మైదానంలో మార్నింగ్ వాక్ చేస్తున్న స్థానికులు

గుడిపాల: ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ఊబకాయం పెద్ద సమస్యగా మారింది. బరువు పెరిగిపోతున్నామని చాలామంది గాబరా పడుతున్నారు. వీరి పరిస్థితి వేసవిలో మరింత ఇబ్బందికరంగా మారింది. అదేవిధంగా బీపీ, షుగర్ వ్యాధులు భయపెడుతున్నాయి. దీంతో ఎలాగైనా బరువు తగ్గించుకోవాలని తపన పడుతున్నారు. ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. కొత్త కొత్త వంటకాలు, అలవాట్లు చేసుకుంటూ, పెంచుకున్న బరువును తగ్గించేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. నేటి కంప్యూటర్ యుగంలో ఒత్తిడి మూలంగా మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి పడరాని పాట్లు పడుతున్నారు. ఇలాంటి మానసిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అధిక బరువుతో బాధపడేవారంతా వేసవిలో కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. బీపీ, షుగర్, గుండెపోటుతో గతేడాది (2023) 30 మంది మృతి చెందినట్లు చిత్తూరు ప్రభుత్వాస్పత్రి రికార్డుల సమాచారం. ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు 12 మంది మరణించినట్లు రికార్డుల్లో నమోదయ్యాయి.

నడకతో బరువు తగ్గచ్చు

ప్రస్తుత టెక్నాలజీ యుగంలో సమయాన్ని ఎన్నో రకాల పనులకు వెచ్చిస్తుంటారు. దీంతో తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. నడకతో ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాయంత్రం కంటే మార్నింగ్ వాక్ చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఉదయం స్వచ్ఛమైన వాతావరణంతోపాటు ఆక్సిజన్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది. సున్నితంగా సూర్యకిరణాలు పడుతుంటే మనసుకు హాయినిస్తుంది. అయితే జాగింగ్ సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరసం వచ్చే వరకు జాగింగ్ చేయడం ప్రమాదకరం అంటున్నారు. అందుబాటులో తాగునీటిని ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి

ఎంతటి భోజన ప్రియులైన వేసవిలో కాస్త మోతాదు తగ్గించి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఘన పదార్థాలకంటే ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది. 15 నుంచి 20 నిమిషాలకోసారి నీటిని తాగాలి. రోజుకు ఐదు లీటర్ల వరకు నీటిని తీసుకుంటే బరువు తగ్గేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. రిఫ్రిజిరేటర్‌లోని నీటికన్నా కుండలో నీటిని తాగడం ఉత్తమం.

ప్రాణయామం ఎంతోమేలు

వేసవిలో భానుడి ప్రతాపం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మొదలవుతుంది. ఎండతీవ్రతను తట్టుకోవాలంటే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. వీటితో పాటు ప్రాణయామం చేస్తే కొద్ది వరకు ఎండవేడిమిని తట్టుకునే శక్తి కలుగుతుంది. ఉదయం 7 గంటల సమయంలో ప్రాణయామం రోజుకు ఐదు నిమిషాల పాటు చేయడం ఎంతో మేలు అని, ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వాకింగ్ జాగింగ్ ఉపయోగం

వాకింగ్ అరగంట పాటు చేయడంతో చెమట ఏర్పడి సాల్ట్ బయటకు వస్తుందని, దీంతో బీపీ తగ్గుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేగాకుండా ఇన్సులిన్ రిలీజ్ అవుతుందని, తద్వారా సుగర్ కూడా తగ్గుతుందని, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. పరుగు(జాగింగ్)తో శరీరాకృతుల్లో మార్పులు వస్తాయి.

రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేయాలి



ప్రతి ఒక్కరూ రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీర బరువుతో పాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో నడక చాలా ముఖ్యం. ప్రతి రోజూ ఉదయం అరగంట నుంచి గంటపాటు వాకింగ్ చేయడం ఎంతో ఉత్తమం.

– డాక్టర్ సంధ్య, వైద్యురాలు, గుడిపాల

వేసవిలో ఆహార నియమాలు పాటించాలి



వేపుళ్లు, నూనె ఎక్కువగా ఉన్న వంటకాలను తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిది. నీరుశాతం ఎక్కువగా ఉండే ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అతిగా వ్యాయామం చేయరాదు. ఎండలో వాకింగ్ చేయడం అంత మంచిది కాదు.

– డాక్టర్ రష్మిత, వైద్యురాలు, బొమ్మసముద్రం